Apa itu *Stunting?*

Stunting adalah kekurangan gizi pada balita yang berlangsung lama pada masa 1000 Hari Pertama Kehidupan (sejak kehamilan hingga bayi berusia 2 tahun) dan menyebabkan terhambatnya perkembangan otak dan tumbuh kembang anak. Karena mengalami kekurangan gizi menahun, balita *stunting* tumbuh lebih pendek dari standar tinggi balita umumnya.

Stunting juga dapat mengakibatkan terjadinya beberapa hal di bawah ini:

- Terganggunya perkembangan otak dan fisik balita, sehingga cenderung membuat balita sulit mencapai prestasinya kelak
- Lebih rentannya balita terhadap penyakit
- Saat dewasa, lebih mudah mengalami penyakit jantung, diabetes dan lainnya

Kekurangan gizi dapat terjadi karena:

- Pola asuh yang kurang tepat dalam pemberian makan balita baik dari jumlah dan jenisnya sehingga asupan gizi yang diterima menjadi kurang terpenuhi
- Lingkungan yang tidak bersih menyebabkan balita terpapar kuman atau bakteri. Infeksi bakteri ini mengakibatkan asupan gizi untuk pertumbuhan balita terpaksa digunakan tubuh untuk melawan infeksi bakteri. Bakteri bersumber dari lingkungan misalnya karena buang air besar sembarangan

Selama kehamilan, sudahkah bumil melakukan hal-hal di bawah ini?

- Mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang; karbohidrat, lemak, vitamin, mineral, dan protein hewani (ATIKA: Ati, Telur, Ikan) serta menambah asupan gizi seperti berikut:

Trisemester 1	Trisemester 2 & 3
Energi : 180 kkal Lemak : 20 gram Protein : 6 gram Karbo : 25 gr	Energi : 300 kkal Lemak : 20 gram Protein : 10 gram Karbo : 40 gr
Setara dengan	**Setara dengan**
Biskuit 1 buah besar (10 gram) Telur ayam rebus 1 butir (55 gram) Susu sapi segar 1/2 gelas (100 gram)	**1 mangkuk bubur kacang hijau** - 5 sendok kacang hijau (50 gram) - santan 1/2 gelas (50 gram) - 1 sendok gula merah (13 gram) **Telur ayam rebus 1 butir (55 gram)**

Sumber tabel tambahan gizi: *http://gizi.fk.ub.ac.id/en/gizi-seimbang-ibu-hamil/*

- Perbanyak minum air putih 2 – 3 liter per hari dan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) setiap hari selama kehamilan
- Mengikuti Kelas Ibu Hamil minimal 4 kali selama masa kehamilan
- Periksa kondisi kehamilan secara rutin minimal 4 kali di bidan atau fasilitas kesehatan terdekat dengan melibatkan suami (sebagai contoh: trimester 1 sekali kontrol, trimester 2 sekali kontrol dan trimester 3 lakukan 2 kali kontrol untuk mendeteksi tumbuh kembang janin)
- Penting dan wajib juga agar suami mengingatkan serta mendampingi istrinya yang sedang hamil untuk melakukan hal-hal tersebut ya!

Peran Suami Selama Kehamilan Istri

Berikut merupakan tugas mulia lainnya yang bisa dilakukan suami saat istri hamil:

- Memberikan perhatian, cinta, kasih sayang, dan dukungan penuh secara moral dan materiil karena istri hamil mengalami perubahan fisik, hormonal, dan emosi
- Memperhatikan perkembangan janin dengan mendampingi istri hamil saat kontrol kehamilan
- Membantu pekerjaan rumah
- Menolong untuk mengatasi keluhan misalnya dengan memberi makanan lembut dan air hangat saat istri mual
- Tidak mengonsumsi rokok di dekat istri yang sedang hamil

2 Tahun Yang Sangat Menentukan

0 – 6 bulan

Hindari pemberian susu formula. Berikan ASI Eksklusif sampai usia 6 bulan untuk mencegah *stunting* karena ASI membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh balita, membuat otak balita lebih cerdas, berat badan balita ideal, mengurangi risiko terjadinya sindrom kematian bayi mendadak, serta memperkuat kelekatan ibu dan balita melalui interaksi saat menyusui (misalnya: ibu dan balita saling menatap, ibu mengelus balita)

7 – 24 bulan

Memberikan Makanan Pendamping ASI (MPASI), terdiri dari makanan pokok seperti nasi / ubi / sagu / jagung, lauk pauk hewani (ikan / telur / hati ayam / daging, dll), lauk nabati (tempe / tahu / kacang-kacangan, dll), serta sayur-sayuran yang dihaluskan dan diberikan 2 – 3 kali sehari dengan 2 kali selingan/snack

Pentingnya Cuci Tangan

Tangan bisa menjadi media penularan kuman ke bayi, maka lakukan cuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir disaat penting:

1. Sebelum menyiapkan makanan
2. Sebelum makan dan memberi makan bayi
3. Sebelum memegang bayi
4. Sesudah buang air besar/kecil
5. Sesudah menceboki bayi

Stimulasi dan Imunisasi

Sejak usia 0 hingga 24 bulan, orang tua wajib memberikan stimulasi pada balita yang meliputi stimulasi untuk pertumbuhan fisik, perkembangan motorik, perkembangan kognitif, dan perkembangan sosio-emosional. Orangtua juga mengajak balita ke Posyandu untuk memantau pertumbuhan anak melalui KMS dan mengikuti kegiatan BKB untuk memantau perkembangan anak melalui KKA. Terakhir, jangan lupa untuk memberikan imunisasi sesuai jadwal.

Jadwal imunisasi dasar untuk bayi usia 0-11 bulan

Usia	Imunisasi
0-7 hari	Hep B O (HB O)
1 bulan	BCG, Polio 1
2 bulan	DPT-HB-Hib 1, Polio 2
3 bulan	DPT-HB-Hib 2, Polio 3
4 bulan	DPT-HB-Hib 3, Polio 4, IPV
9 bulan	Campak

Jadwal imunisasi lanjutan pada Batita

Usia	Imunisasi
18 bulan	**Imunisasi lanjutan** DPT/HB/Hib
24 bulan	Campak

Jangan Ambil Jika Tidak Dibaca. Jangan Dibaca Jika Yakin Balita Anda Bebas STUNTING.